вкусная диета

КЕФИРНАЯ ДИЕТА
легкий способ похудеть

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

«Зерно Магомета» – так уважительно называли кефир мусульмане. В России это один из самых любимых молочных продуктов, превосходящий по популярности даже молоко и ряженку. Кефир, кроме того, что сам по себе является исключительно полезным напитком, обеспечивает эффект устойчивого похудания, а его регулярное употребление улучшает микрофлору желудочно-кишечного тракта, очищает от шлаков, и приносит пользу всему организму.

- Кефирная диета – легкий способ похудеть
- Как приготовить кисломолочные продукты дома
- Кефир и стройность
- Диета с кефиром для усталых
- Экспресс-похудение от Ларисы Долиной
- Жидкая диета с кефиром
- Кефирно-творожный разгрузочный день
- Белково-кефирная диета
- Огуречно-кефирный разгрузочный день
- Кефирно-фруктово-овощная диета
- Кефирно-овсяный разгрузочный день
- Кефирно-соковый день
- Кефирно-калиевый день
- Кефирно-фруктовый день
- Кефирно-шоколадный день
- Кефирно-арбузный день
- Кефирно-картофельный разгрузочный день
- Кефирно-рыбный разгрузочный день
- Кефирная диета для вегетарианцев
- Как, когда и кому лучше пить кефир
- С кефиром всегда вкуснее!

Кефирная диета – легкий способ похудеть

Кефир – напиток долгожителей

«Зерно Магомета» – так уважительно называли кефир мусульмане. В России это один из самых любимых молочных продуктов, превосходящий по популярности даже молоко и ряженку. «Кефир помогает от сердца», – говаривал всем известный нарушитель конвенции Паниковский, любивший в свободное от охоты на Золотого тельца время приложиться к стакану с кефиром.

Сегодня кефир можно купить в каждом магазине, но так было не всегда. Кефирный грибок издавна знали на Кавказе, в Осетии, но горцы хранили рецепт приготовления продукта в глубочайшей тайне. Он обладает уникальными лечебными свойствами, за что и получил название «напиток долгожителей».

О положительном влиянии кефира на здоровье можно говорить бесконечно. Впрочем, как и о его благородном неповторимом вкусе с кислинкой, который нравится и взрослым и детям.

Еще в начале прошлого века удалось доказать факт позитивного воздействия кисломолочных продуктов на организм человека, в частности на процесс формирования здоровой микрофлоры кишечника, а также раскрыть их защитную роль в предотвращении кишечных расстройств.

Биолог Илья Мечников разработал теорию, связывающую пищеварение и старение. По его мнению, основная причина старости – процессы разложения в кишечнике (широко известно его неаппетитное высказывание: «Мы старимся от того, что самоотравляемся гнилостными веществами из собственных кишок»). Эта нетривиальная точка зрения была проиллюстрирована фактами из орнитологии. Оказывается, у птиц вообще нет толстой кишки. Как только пищеварение закончено, птицы на лету выбрасывают непереваренные остатки. Ядов никаких. Видимо, поэтому они живут дольше слонов. Пешеход-страус, обзаведясь кишечником (стало быть, и гнилостными процессами), утратил эти преимущества. Он живет всего 30 лет – в три раза меньше, чем орел. Как лекарство от старения Мечников предложил молочнокислые бактерии, предотвращающие гниение в кишечнике. Согласно его теории,

два стакана кефира в день способны нормализовать пищеварение, вылечить запущенные болезни и даже продлить жизнь – эдак лет на тридцать.

Главным преимуществом кефира является способность оказывать пробиотическое действие, то есть благоприятно влиять на состав микробов кишечника. Кефирные грибки представляют собой симбиоз множества микроорганизмов, молочнокислых стрептококков и палочек, уксуснокислых и ароматообразующих бактерий и дрожжей. Именно благодаря такому уникальному сочетанию кефир может восстанавливать микробиоценоз в кишечнике и препятствовать развитию в нем патогенной флоры. Его лечебные свойства основаны на бактерицидности молочнокислых микроорганизмов по отношению к возбудителям некоторых желудочно-кишечных заболеваний и туберкулеза. Так что пара стаканов кефира в день способна предотвратить развитие кишечных инфекций и быстро справиться с дисбактериозом, вызванным, например, антибиотиками. По своим полезным свойствам кефир заметно превосходит другие кисломолочные продукты, не говоря уже о молоке, которое плохо усваивается взрослым организмом. Питательные вещества кефира, такие, как витамины и аминокислоты, присутствуют в нем в легкоусвояемой форме, поэтому он особенно ценен для детей, пожилых и выздоравливающих после болезни людей. Но и это далеко не полный список его достоинств. Знаете ли вы о том, что кефир обладает иммуностимулирующими свойствами, помогает победить хроническую усталость, незаменим при нарушениях сна и неполадках в нервной системе? Ну а за счет молочной кислоты, содержащейся в кефире, напиток хорошо утоляет жажду, что весьма актуально в жаркие летние дни.

А еще нежирный кефир обладает некоторым мочегонным свойством. Именно такой кефир считается полезным для людей с лишним весом и отеками, возникшими вследствие заболеваний почек.

На современных молокозаводах кефир вырабатывают из специальной закваски или грибков в виде сухих микроорганизмов. Сначала закваску оживляют в специальных стерильных аппаратах, а затем смешивают с заквашенным молоком. Средняя жирность кефира составляет около 2,5 %. Вкусовые качества напитка зависят от кислотности, норма которой варьируется от 85 до 120 °С по Термеру. Чем ближе кислотность к верхней планке, тем вкуснее и полезнее будет готовый продукт. Что касается упаковки, то специалисты единогласно признают лучшей тарой для кефира прозрачные бутылки, так как в этом случае потребителю легче определить его

качество, к тому же срок годности в пластиковых бутылках намного больше, чем в пленочных пакетах. При покупке кефира следует обратить внимание на его консистенцию: она должна быть однородной. Физиологическое действие напитка во многом определено его крепостью, которая зависит от длительности процесса созревания продукта. По кислотности, накоплению углекислоты и спирта различают кефир:

· слабый односуточный;

· средний двухсуточный;

· крепкий трехсуточный.

Чем выше крепость кефира, тем сильнее он стимулирует выработку пищеварительных соков в желудке и кишечнике и активнее регулирует процессы его очищения. Вот почему односуточный кефир является легким диетическим продуктом, помогающим быстро решить деликатную проблему запора, а крепкий (трехсуточный), наоборот, успокоит некстати разбушевавшийся кишечник.

Помимо обычного кефира существуют его разновидности: биокефир и бификефир. Отличаются они в основном содержанием микрофлоры, оказывающей разное влияние на микробиоценоз желудочно-кишечного тракта. Наиболее полезным считают биокефир, в состав которого входят бифидобактерии, о чем гласит информация на упаковке. Он улучшает работу желудочнокишечного тракта, тонизирует нервную и сердечно-сосудистую системы, снижает риск онкологических заболеваний, а также нейтрализует побочные действия антибиотиков.

Несмотря на все положительные свойства молочного напитка, специалисты Института питания РАМН не рекомендуют давать кефир детям ранее восьмого месяца жизни. Исключение делают для малышей, находящихся на искусственном вскармливании. Дело в том, что состав кефира не соответствует физиологическим потребностям детей первого года жизни, а высокое содержание в нем минеральных солей может стать причиной увеличения нагрузки на почки. Вводить кефир в рацион питания детей надо постепенно, начиная с 30 мл и доводя до полного объема в течение трех-пяти дней. Не стоит предлагать малышу кефир в больших количествах, более 200 мл в день, особенно детям в возрасте шести-семи месяцев.

Как приготовить кисломолочные продукты дома

Делаем творог Способ I

Кипяченое молоко нужно охладить до температуры 32–36 °С, кастрюлю, прикрыв крышкой, поставить на ночь в теплое место. Вечером следующего дня поместить ее в большую (с водой) и все «сооружение» поставить на малый огонь. Когда вода в большей кастрюле закипит, вы увидите, что через 5—10 мин между стенками меньшей кастрюли и массой скисшего молока образуется желтоватая сыворотка. Это знак к тому, что полуфабрикат можно снимать с огня. Масса скисшего молока должна быть достаточно плотной, студенистой, с пузырьками воздуха внутри. Когда она остынет, выложить в двойную марлю и, связав за углы, подвесить над порожней кастрюлей для образования творога. К утру он уже будет готов.

Способ II (с закваской)

На стадии остывания кипяченого молока при указанной выше температуре в него добавляют простоквашу из расчета 2–3 ст. ложки на 1 л, слегка перемешивают, накрывают кастрюлю крышкой и ставят в теплое место. Сквашивание молока в этих условиях происходит гораздо быстрее. А дальше – все, как при первом способе. Готовый сгусток должен быть сверху гладким и блестящим, сыворотка – прозрачно-желтого цвета. Если вы недоквасите молоко, творог получится слабым, пресным и безвкусным, сыворотка из него будет выделяться плохо; переквасите – будет кислым. Что же касается плотности творога, то это зависит от вкуса.

Хотите, чтобы творог был поплотнее, – положите на полуфабрикат в марле обработанную кипятком дощечку с грузом.

Способ III

Литр молока довести до кипения, снять с огня. Вылить в горячее молоко 2 литра кефира. Остудить и откинуть на марлю.

В домашних условиях творог для детского питания можно приготовить двумя способами: пресный (кальцинированный) и кислый (из кефира молочной кухни или «Детского кефира»). 1. Возьмите 300 мл прокипяченного и остуженного молока, добавьте 3 мл раствора хлористого кальция (его нужно купить в аптеке), размешайте, нагрейте в эмалированной посуде до кипения, снимите с огня и остудите при комнатной температуре. Затем откиньте творог на сито (покройте его марлей), отожмите и храните в холодильнике не более 2–4 часов. Обратите внимание,

что вся посуда, участвующая в приготовлении, должная быть стерильна.

2. Налейте кефир в эмалированную посуда и поставьте на слабый огонь. После образования сгустка, откиньте на марлю. Срок хранения – тот же, что и у пресного творога.

Для приготовления кефира используется специальный *кефирный гриб.*

Кефирный гриб по виду напоминает цветную капусту молочно-белого цвета, очень нежную на ощупь. Родиной его считается Тибет. Полученный с его помощью кефир является уникальным лечебным препаратом, помогающим бороться с аллергией, гипертонией, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. При лечении дизентерии действие этого раствора аналогично действию антибактериальных препаратов.

Кефир, получаемый в результате жизнедеятельности гриба, оказывает общее оздоровительное действие и стимулирует иммунитет, а также способствует восстановлению функций организма после лечения антибиотиками. Есть даже данные, что он прекращает рост опухолевых клеток. Имеет уникальный химический состав, оказывает мягкое лечебное действие на организм. Помогает надолго поддерживать организм в состоянии бодрости и активности, а также служит альтернативным лекарством в борьбе с различными недугами. А в наш век развития химической промышленности и синтетических лекарственных препаратов использование натуральных средств для лечения и профилактики заболеваний зачастую является самым оптимальным вариантом.

Кефир можно приготовить в домашних условиях и другим способом.

В охлажденное до 20–25 °С пастеризованное или кипяченое молоко, разлитое в банки, добавляют по 1 столовой ложке кефира, купленного в магазине, и ставят в теплое место. В последующие дни для закваски берут уже часть этого кефира. Через 10 дней снова используют свежий кефир, купленный в магазине.

Если нет под руками старого кефира, сметаны или простокваши, то в качестве разводки можно использовать кусок черного хлеба с корочкой. Дело в том, что при приготовлении черного хлеба используются молочнокислые бактерии. В готовом хлебе, несмотря на тепловую обработку, часть этих бактерий остается. Их немного, но достаточно, чтобы вызвать молочнокислое скисание молока для получения простокваши.

Белый хлеб для этих целей не годится, так как в нем нет молочнокислых бактерий. Перед употреблением хлеб вынимают. Полученную простоквашу (или кефир) можно использовать в качестве закваски для следующих порций. Кефир – здоровье и молодость на годы

На нас со всех сторон обрушивается реклама о суперэффективных диетах и препаратах для похудения, которые творят чудеса: до 10 кг (!) в неделю, без ограничений в еде, без изнурительных физических упражнений, с устойчивым результатом! Но все эти быстрые диеты и сомнительные по составу средства чреваты не только быстрым восстановлением массы тела, но и могут принести вред здоровью. Поэтому предлагаем вам проверенные временем и многими людьми диеты на кефире. Благодаря полезным свойствам этого напитка вы с легкостью можете обрести стройную фигуру.

Кефирные диеты обеспечивают эффект устойчивого похудения.

Диеты на кефире рекомендуются при заболеваниях желудка, печени, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, при сахарном диабете, бессоннице и ожирении.

Для диет подойдет как кефир промышленного производства (но не более 1 % жирности), так и приготовленный в домашних условиях.

Кефир и стройность

Кефир содержит мизерно малое количество углеводов, у него небольшая калорийность и масса других достоинств, препятствующих полноте.

1. Малая калорийность

Поэтому он незаменим для тех, кто хочет похудеть. Давайте для наглядности сравним калорийность этого напитка и некоторых других продуктов. Например, в 100 г печенья 376 ккал, в шоколаде – 547 ккал. В кефире же всего лишь 50–80 ккал. В жирном – 86 ккал, в маложирном – 53 ккал.

2. Низкий уровень содержания углеводов

Конечно же, всем уже известно, что избыточное потребление углеводов частенько приводит к нарушению жирового обмена. «Излишняя сладость пуще горечи» – гласит мудрая пословица. И зачастую именно те люди, которые так любят варенье с пастилой, первые кандидаты на получение излишней жировой массы. Если же вы установите себе за правило чаще пить кефир, чем есть торты, то во многом оградите себя от опасности нарушения обмена веществ, который, кстати сказать, кроме всем заметной полноты, может привести к небезразличным только для вас болезням и недомоганиям. Углеводов в кефире весьма незначительное количество, как в огурцах, клюкве и лимонах. В жирном кефире 4,7 г на 100 г продукта, а нежирном – 3,8 г. А сколько же углеводов в так нами любимых печенье, варенье и конфетах? В печенье 76 г углеводов на 100 г продукта, в варенье – 74,6 г, в пирожных – 64,2 г. Углеводов, которые и служат причиной лишнего веса, в кефире в 15–20 раз меньше, чем в вафлях и пастиле, печенье и мармеладе. Поэтому гораздо полезнее будет выпить стакан кефира, сидя у телевизора, чем есть одно за одним печенье, запивая сладким чаем.

3. Небольшое количество жиров и их хорошая усвояемость

Но не только малое количество углеводов и низкая калорийность кефира способствуют похудению. Также важно то, что в нем небольшое количество жиров, особенно в маложирном и нежирном напитке. При этом жиры кефира прекрасно усваиваются. Хорошо известна хорошая усвояемость всех молочных и кисломолочных изделий, как, собственно, и самого молока. Можно сравнить молочные жиры с тугоплавкими весьма трудно усваиваемыми жирами баранины или говядины, которыми как раз не стоило бы увлекаться. Самое малое количество жира в нежирном кефире (менее 3 г на 100 г продукта). В жирном кефире 3—10 г на то же количество напитка. Когда в пище много

жиров, они тормозят работу желудка, их сложно переработать, и пища начинает там залеживаться. Переизбыток жиров в рационе крайне напрягает все функции пищеварения. А от этого происходит множество разных досадных неприятностей, начиная от гастритов, энтероколитов и расстройств желудка и заканчивая накоплением избыточного веса. Поэтому стоит несколько ограничить жиры в рационе. Небольшое же количество жиров кефира как раз говорит о том, что его необходимо вводить в рацион полным людям.

4. Предотвращение отечности и выведение лишней жидкости из организма

Полнеющим людям всегда советуют ограничить в рационе количество соли – до 5–8 г в день. Им не рекомендуется есть соленые огурцы и помидоры, а также подсаливать кушанья во время еды. Натрий, или, другими словами, соль (натрий хлорид), способствует накоплению жидкости в организме. В кефире же его ничтожно малое количество (50 мг на 100 г). К тому же еще и соотношение натрия с калием в этом напитке препятствует отечности. Содержащийся в большом количестве калий (146 мг на 100 г продукта) хорошо выводит воду из организма. Кроме того, у калия есть способность выводить и сам натрий. Именно поэтому частое употребление кисломолочных напитков повышает мочеотделение, помогающее от отеков. И, поскольку в кефире мало натрия, а калия – достаточное количество, то он полезен тем, кто страдает отеками, а также – всем полным людям.

5. Хорошая усвояемость белков кефира.

Белки кефира несут в себе высокую биологическую ценность, при этом прекрасно перевариваются и усваиваются. В напитке находится 2–5 г белка на 100 г продукта. Когда женщины садятся на жесткие диеты, то организм часто в конце концов начинает испытывать недостаток в белке. А белковая недостаточность может привести к ухудшению работы пищеварительного тракта, печени и поджелудочной железы, а также – к атрофии мышц. Из-за мизерно малого количества поступления белков может нарушиться усвоение и других пищевых веществ. Весьма возможно наступление гиповитаминоза. При этом ослабляется работоспособность, снижается сопротивляемость к инфекциям и замедляется выздоровление после ран и травм. А переизбыток или плохая усвояемость белков перегружает печень, перенапрягает секреторную функцию пищеварительной системы и усиливает гнилостные процессы в кишечнике. Поэтому крайне полезно принимать именно кефир, в котором находится некоторое количество хорошо усвояемых белков, приносящих организму одну только пользу, не устраивающих завалов в

кишечнике и повышающих активность.

6. Профилактика запоров

Запоры отравляют организм, но они могут еще и способствовать нарушению обмена веществ и, следовательно, – полноте. Обычно, когда человек страдает нарушением стула, ему советуют есть больше продуктов, которые бы усиливали двигательную функцию и опорожнение кишечника, то есть хлеб грубого помола с отрубями, овощи, фрукты и крупы. Но всегда в рекомендациях такого рода чуть ли не на первом месте стоит кефир, но кефир именно однодневный, свежий. Если человек выпивает перед сном стакан свежего кефира, то, как правило, стул его на следующее утро будет нормальным, а самочувствие хорошим.

7. Улучшение обмена веществ

Зачастую можно услышать от полных людей жалобы о нарушении обмена веществ. Мол, едят они так же, как и худые, а может, даже и в меньшем количестве, но вес все прибавляется и ничего с этим не сделать. То, что кефир, как утверждают медики и диетологи, улучшает функционирование многих органов, говорит в его пользу, когда речь идет о похудении как раз тех людей, у которых нарушен обмен веществ. В кефире достаточно большое количество фосфора (95 г на 100 г продукта). Соединения фосфора имеют большое значение именно в обмене веществ, а также в функциях нервной ткани, мышц, печени, почек, в образовании костей и выработке ферментов и гормонов.

8. Нормализация микрофлоры кишечника

Наличие в кефире молочнокислых бактерий улучшает микрофлору кишечника и противостоит развитию в нем гнилостных бактерий. Это, с одной стороны, повышает защитные силы организма, повышает иммунитет, а с другой – способствует хорошей работе желудочно-кишечного тракта и усвояемости потребляемых продуктов. В итоге у человека нет потребности переедать, поскольку он чувствует себя хорошо и не испытывает надобности в недостающих микроэлементах.

9. Профилактика стрессов и плохого настроения

Как часто бывает, именно унылое состояние духа заставляет нас потянуться к лишнему куску торта или пирожному. Кому не известен способ избавления от стрессов с помощью сытного обеда?.. И если переживаний много (а это часто бывает именно так), то и переедания учащаются. И вот уже материализацию плохого состояния души окружающие видят накопившимися на ваших бедрах жировыми отложениями. Углекислота и спирт, находящиеся в кефире, способствуют повышению не только здорового аппетита, но и появлению активности, бодрости и

веселого настроения. Учеными было действительно замечено, что кефир значительно уменьшает нервозность и препятствует стрессам.

Из-за своей способности улучшать микрофлору кишечника и вследствие своего состава – наличия кальция, витаминов группы В, витамина А, калия, низкого количества углеводов и жиров, хорошей усвояемости жиров и белков – кефир часто рекомендуют не только для похудения, но и в лечебных целях. Он помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, желчевыводящих путей, болезнях печени и почек и при некоторых других недомоганиях разного плана.

Диета с кефиром для усталых

Потеря в весе около 1 кг в неделю.

1-й завтрак – стакан овощного сока, кофе или чай с молоком, без сахара, кусок ветчины, или мяса, немного нежирного творога, кефир.

2-й завтрак – сок из овощей.

3-й завтрак – кефир или сок из овощей.

Обед – стакан минеральной воды с ложечкой меда, салат из овощей, вареная рыба или мясо, две картофелины, 150 г фруктов.

Ужин – чашка бульона, немного творога, кефир.

Экспресс-похудение от Ларисы Долиной

«Кефирные дни у меня чередуются с обычными, – рассказывает Лариса. – За полтора года я сбросила 24 кг».

Правила кефирной диеты:

1. Перед началом диеты необходимо очистить кишечник (с помощью клизмы).

2. Все готовить без сахара и соли.

3. Повторять недельную диету раз в два месяца.

4. Диета нужна не кефирная, а огурцово-кефирная. Все то же самое, только вместо пустого кефира нужно сделать такой супчик: порезать свежий огурец, зубчик чеснока, укроп, все это посолить (лучше специальной солью для худеющих) и залить 1 %-ным кефиром. Можно есть в неограниченном количестве, и не три дня, а неделю. Можно закусывать черным хлебцем. Кроме того, что это очень вкусно, так еще и результат – налицо.

Кефирные диеты на любой вкус

Считается, что молоко и молочные продукты вредны, потому что они якобы склеивают стенки кишечника. Это неверно! Человеку нужны молоко, йогурт и сыр, потому что содержащийся в них кальций укрепляет кости и зубы.

Существует несколько вариантов кефирной диеты. Первый из них – чистая монодиета: 1–1,5 л свежего кефира без сахара выпить за 5–6 приемов через равные промежутки времени. Продолжительность диеты – 3 дня.

Можно, употребляя те же 1–1,5 л кефира в день, добавить еще 0,5–1,0 кг сладких фруктов и овощей. На этом варианте диеты можно «сидеть» 5–6 дней.

И наконец, совсем не моновариант кефирной диеты (все блюда готовить и есть без сахара и соли):

1-й день – 5 вареных картофелин и 1,5 л кефира;

2-й день – 100 г вареной курятины и те же 1,5 л кефира;

3-й день – 100 г отварного мяса плюс 1,5 л кефира;

4-й день – 100 г вареной рыбы и опять же кефир;

5-й день – фрукты и овощи (кроме калорийных бананов и винограда!) и 1,5 л кефира;

6-й день – только кефир; 7-й день – минеральная вода.

Если ваше настроение омрачают лишние 2–3 кг, попробуйте устроить себе эту кефирную диету. Главным плюсом являются входящие в нее продукты, употребляя которые вы не будете чувствовать голод. Жирность кефира должна составлять 1 или, в

крайнем случае, 1,5 %, а все блюда нужно есть без соли и сахара. С целью похудения и общего оздоровления организма кефирную диету рекомендуется повторять примерно 1 раз в 2 месяца. 1-й день

Минимум 1,5 л нежирного кефира, 5 сваренных в мундире картофелин (при желании можете чуть-чуть полить их растительным, лучше оливковым, маслом).

Данные продукты в этот день, как и в последующие, распределяются на несколько приемов. Кефир вы можете пить столько, сколько захотите, и тогда, когда захотите, – главное, чтобы он был нежирный.

2-й день

Минимум 1,5 л кефира, 100–150 г вареной курицы (белое отварное мясо без кожи), при желании – немного тушеных овощей (брокколи, цветная и брюссельская капуста, шпинат, морковь, кабачки).

3-й день

Минимум 1,5 л кефира, 100 г вареного мяса (лучше телятины) плюс немного свежих фруктов (кроме темного винограда и бананов). Распределить, как обычно, на 2–3 приема. Кефир пьете, как и раньше, – как только захотите есть.

4-й день

Минимум 1,5 л кефира, 100–150 г нежирной вареной рыбы (филе окуня, камбалы, горбуши) плюс салат из свежих овощей с небольшим добавлением масла.

5-й день

Минимум 1,5 л кефира, свежие фрукты (кроме винограда и бананов). Количество – неограниченное, но разумное.

6-й день

Только кефир – не менее 2 л.

7-й день

Только минеральная вода – не менее 2 л. Вода необходима для лучшего выведения шлаков из организма.

Перед тем как начать данную диету, желательно провести процедуру очистки кишечника. А в то время, пока вы будете сидеть на диете, советуем вам на досуге освоить комплекс упражнений для лица, для того чтобы ваша кожа еще долго оставалась свежей и молодой.

Жидкая диета с кефиром

При жидкой диете потеря веса больше, чем при обычной диете той же калорийности, и составляет не менее 3 кг в неделю.

Заменив привычную твердую пищу на молоко, соки, бульоны и отвары, вы не только избавитесь от лишнего веса, но и очистите свой организм от вредных токсинов и шлаков. Такое питание как нельзя лучше подходит для начала длительной программы похудения. Однако поскольку жидкая диета оказывает мочегонное действие, придерживаться ее более 2 недель не рекомендуется.

ВАШЕ МЕНЮ:

– овсяный отвар: 1/2 стакана овса или овсяных хлопьев прокипятить в 1 л воды, отвар процедить (1 стакан – 5 очков);

– овощной сок, смешанный в пропорции 1:1 с кипяченой водой (1 стакан – 10 очков);

– фруктовый сок, на 1/3 разбавленный водой (1 стакан – 20 очков);

– молоко – не более 2 % жирности (1 стакан – 20 очков);

– кефир (1 стакан – 10 очков);

– некрепкий обезжиренный мясной бульон, процеженный и несоленый (1 стакан – 20 очков);

– слабый компот без сахара (1 стакан – 5 очков);

– овощной отвар без соли (1 стакан – 5 очков).

Желательно ежедневно выпивать «весь список», но начинать день необходимо с овсяного отвара. А вот перед сном идеален кефир. Вместе с чистой водой, чаем и кофе без сахара объем потребляемой жидкости не должен превышать 3 л. При этом старайтесь, чтобы общая сумма «выпитых очков» оставалась в пределах 100–130.

Очень важно правильно выйти из диеты. В первый день разрешается есть только отварные овощи в небольшом количестве. На второй день помимо отварных овощей позвольте себе 1 тарелку жидкой каши, 1 ломтик хлеба, а на ужин – сырую капусту и морковь. На третий можно питаться как обычно, единственные ограничения – ничего жирного, а хлеба – не более двух кусочков.

Если с лишними килограммами хочется расстаться немедленно, посидеть на жидкой диете вы можете и подольше, но не более 1 месяца. Тогда общее количество набранных очков нужно снизить до 80, а перед ночным кефиром необходимо съедать салат. Вот его рецепт: смешать нашинкованную капусту, тертую морковь, нарезанное яблоко, рубленые грецкие орехи,

курагу, отварной рис. И раз в неделю – 1 банан! Конечно, месяц продержаться без хлеба, соли и сладкого невероятно трудно. Но, в конце концов, цель оправдывает средства. Те, кто пробовал на себе «мягкий» вариант диеты, худели на 10–15 кг.

Кефирно-творожный разгрузочный день

На день будет достаточно 300–400 г творога и 1 л кефира.

1-й вариант. *Кефирно-творожный день с медом.* Во время завтрака съешьте 2–3 столовые ложки творога и выпейте 1 стакан нежирного кефира или кефира с бифидофлорой. Творог при желании можно перемешать с ложкой меда. Через 3 часа выпейте стакан кефира. В обед – творог, заправленный кефиром и, при желании, 1 чайной ложкой повидла или варенья. Еще лучше добавить туда просто свежие ягоды. В полдник – стакан кефира. На ужин творог с кефиром и с чайной ложечкой меда. Перед сном – стакан кефира. Творог необходимо покупать обезжиренный.

2-й вариант. *Кефирно-творожная диета с шиповником и с настоем из трав* . С утра выпейте отвар шиповника. Съешьте около 3 столовых ложек творога, добавив туда при желании ягоды или мед. Через 3 часа выпейте стакан кефира. В обед съешьте примерно полпачки творога и выпейте стакан чаю (при сильном желании – чуть сладкого). В полдник выпейте стакан кефира. На ужин приготовьте творог, политый кефиром и чайной ложкой меда. А также выпейте чай, заваренный на успокоительных травах. Перед сном при желании – стакан кефира. Творожно-кефирный разгрузочный день хорошо проводить при болезнях печени, желчных путей, гипертонии, атеросклерозе и, конечно же, при избыточном весе.

3-й вариант. Утро – чашка кофе. Около 12 часов – 100 г творога и ложка сметаны. Во время обеда – 150 г творога с ряженкой или со сметаной и отвар шиповника. При желании можно кофе. Полдник – стакан кефира. Ужин – 100 г творога со сметаной и отвар шиповника. Перед сном – стакан кефира.

Белково-кефирная диета

Завтрак в этот день должен составлять один лишь кефир. Зато во время ленча, или, как говорят в народе, – во время второго завтрака, потешьте свою душу двумя кусочками сыра и чашкой горячего черного кофе. Кофе при стойкой предубежденности к нему вполне можете заменить индийским чаем. Обед – кусок постного вареного или жаренного на сухой сковородке мяса, овощной салат в неограниченном количестве и вареное яйцо. Если вам будет достаточно мяса с салатом, яйцо впихивать в себя не стоит. Можете его съесть в полдник, когда будете пить стакан кефира с бифидофлорой. Ужин – чай с мятой и зверобоем. И два куска сыра. На ночь стакан кефира с бифидофлорой.

Огуречно-кефирный разгрузочный день

Такой прекрасный разгрузочный день сам бог велел проводить в жаркие летние дни, в тот период, когда на столе есть огурцы, как говорится, с грядки… Приготовьте накануне огуречного дня килограмм этих овощей. Возможно, все вы и не съедите, но пусть лучше останется, чем не хватит. Разделите огурцы на пять частей. Утром приготовьте из первой части салат, посыпьте его щедро зеленью, той, которую вы любите больше всего, и съешьте. Желательно салат не солить. Выпейте стакан кефира. Через 3 часа съешьте вторую часть огурцов в целом виде. На обед приготовьте восточный салат из огурцов, зелени и посыпьте его размельченной предварительно размоченной в воде брынзой. Запейте все это великолепие стаканом кефира. В полдник в целом виде съешьте четвертую часть огурцов. На ужин сделайте опять же салат из последней части, посыпав его зеленью и полив растительным маслом. Перед сном выпейте стакан кефира. Такой разгрузочный день с использованием кефира, огурцов и зелени позволит вам прочистить печень, почки и желчные пути, при этом будет способствовать и избавлению от лишних килограммов.

Кефирно-фруктово-овощная диета

Еще один вариант летней разгрузки питания. Тогда, когда стол ломится от свежих, только что собранных и сорванных плодов, весьма полезно будет именно их использовать в диете. Для проведения такого дня в вашем холодильнике должны быть свежая морковь, яблоки, помидоры, огурцы, капуста, брынза и конечно же кефир. На завтрак приготовьте себе шикарный салат из натертой на мелкой терке сырой моркови, заправленный растительным маслом, и стакан кефира. Ленч состоит лишь из одного или двух спелых и сочных яблока. Обед еще более великолепный – салат из помидоров, огурцов, капусты, порезанной мелко или натертой на терке, заправленный брынзой, и стакан кефира. Полдник – яблоки. Ужин – салат из помидоров с солеными или малосольными огурцами. Сухой ломтик хлеба. На ночь – стакан кефира. Это все полезно и при лишнем весе, и при мочекаменной болезни, и при гипертонии, и при атеросклерозе.

Кефирно-овсяный разгрузочный день

Такой разгрузочный день, кроме похудения и нормализации работы кишечника, весьма улучшает цвет лица. Так что его желательно проводить перед важными, представительными событиями. Накануне вечером замочите несколько ложек овсяных хлопьев в кипяченой холодной воде. А утром заправьте полученное 1 чайной ложкой меда и съешьте, запивая стаканом кефира с бифидофлорой. Через часа три выпейте стакан настоя шиповника. В обед – яблоки и стакан кефира. В полдник – кефир. На ужин приготовьте себе два сухарика и выпейте с ними чай с травами, лимоном и медом. Перед сном – стакан бифидокефира.

Кефирно-соковый день

Запаситесь 0,5–1,0 л сока, лучше с мякотью, и 1л кефира. С утра выпейте стакан сока. В ленч – стакан кефира. В обед – сок. В полдник – кефир. На ужин – сок. Перед сном – стакан кефира. Полезно проводить такой день и при лишнем весе, и при мочекаменной болезни.

Кефирно-калиевый день

Размочите за ночь в холодной воде предварительно промытую курагу, чернослив, изюм, сухие яблоки и распределите их на пять приемов. Утром – курагу, чернослив, стакан кефира. В ленч – изюм, стакан кефира. В обед – изюм, яблоки, чернослив, кефир. На ужин – курага, чернослив, яблоки, кефир. Перед сном – стакан кефира. Этот день хорош при отеках, при гипертонии и при избыточном весе.

Кефирно-фруктовый день

Такой вкусный разгрузочный день лучше всего проводить в конце лета, когда все фрукты доступны по цене. Купите накануне фруктового дня груш, яблок, персиков, слив, клубники, земляники, смородины и т. д. Утром выпейте стакан кефира и съешьте те фрукты и в таком количестве, в каком ваша душа желает. Во время второго завтрака – яблоки. В обед приготовьте фруктовый салат и полейте кефиром. При особом желании и склонности к гурманству можете его посыпать измельченными орехами. Но только учтите, что орехи – это весьма калорийный продукт и с ним, следовательно, нужно быть поосторожнее. Далее, в полдник съешьте те фрукты и ягоды, какие хотите, и выпейте стакан кефира. На ужин – яблоки. Перед сном – стакан кефира.

Кефирно-шоколадный день

Утром выпейте чашку кофе или стакан какао. На второй завтрак – стакан кефира. В обед разгрызите маленькую плитку любимого вами шоколада и запейте его горячим чаем. В полдник – стакан какао. Ужин – немного шоколада с горячим, естественно, несладким чаем с успокоительными травами. Перед сном – стакан кефира.

Кефирно-арбузный день

Купите накануне арбуз. Понятно, что этот разгрузочный день иначе как в августе или в конце июля не проведешь. Утро начните с того, что разрежьте арбуз и выясните, насколько он хорош и спел. Если продавец вас надул, то быстро переориентируйтесь и замените арбузно-кефирный день на какой-нибудь другой из вышепредложенных. Ежели арбуз замечательный, то распределите его мысленно или графически со стороны корки на три части и съешьте за завтраком первую. Далее – через 3 часа выпейте стакан бифидокефира. На обед с удовольствием заглотните вторую часть арбуза. В полдник – стакан кефира. Ужин с арбузом, если вас мучают камни или песок в почках, можете провести в теплой ванне (с третьей частью арбуза). Съешьте его, находясь в ней. Эта процедура может поспособствовать выходу лишних веществ из организма. Перед сном выпейте стакан кефира..

Кефирно-картофельный разгрузочный день

Сварите примерно 1 кг картофеля в мундире или еще лучше – запеките в духовке. На завтрак – 1 картофелина и стакан кефира. Ленч – чай с сухариком. Обед – 2 картофелины и кефир. Полдник – стакан кефира. Ужин – 2 картофелины и чай. Перед сном – стакан кефира.

Кефирно-рыбный разгрузочный день

Купите 0,5–1,0 кг рыбы и отварите ее. Утром съешьте кусочек рыбы и выпейте стакан чаю. Через часа два-три – стакан кефира. В обед съешьте рыбы столько, сколько хочется, и салат из огурцов и помидоров, политых растительным маслом. Полдник – стакан кефира. Ужин – оставшаяся рыба, помидор или стакан томатного сока. Перед сном – стакан кефира.

Кефирная диета для вегетарианцев

Кефирно-овощные, кефирно-фруктовые, кефирно-соковые и другие диеты, словом, все те, которые исключают рыбу и мясо, приемлемы для вегетарианцев, не употребляющих убойную пищу, но также весьма полезны для больных атеросклерозом и тем, кого мучают запоры. С растительной пищей организм получает витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку, пектиновые вещества и углеводы. А кефир улучшает микрофлору кишечника, привносит легко усвояемые белки, некоторое количество прекрасно усвояемых жиров и кальций. Исключение же из рациона мяса, рыбы и других насыщенных животными белками продуктов предупреждает появление ряда заболеваний, в том числе снижается уровень холестерина и, следовательно, риск развития атеросклероза. Вегетарианцы утверждают, что уменьшение или полная замена на какое-то время мясных изделий в рационе фруктами, овощами, кефиром улучшает память, обостряет ум и привносит душевное равновесие. Организм «отдыхает» от жирных блюд, копченостей, мяса и соленой рыбы. Кроме того, в это время человек как бы вынужден хорошенько поразмыслить о том, как же расширить свое меню за счет ассортимента овощей, ягод, фруктов, грибов и зелени. Таким образом, он идет по пути разнообразия рациона, что весьма полезно, как говорят ученые, для улучшения и восстановления нормального обмена веществ. Но и здесь важна постепенность. Если вы привыкли есть мясо 3 раза в день, то сначала, как советуют вегетарианцы, попробуйте перейти на тот режим питания, когда мясные изделия употребляются всего лишь раз в день. Вечером выпивайте стакан кефира. В таком режиме нужно провести не менее двух недель. И только после такого начала можно приступить к разгрузочным кефирно-овощным или кефирно-фруктовым дням. А месяца через два вы можете попробовать ввести чисто кефирный разгрузочный день или 18-часовое голодание: завтрак – пропускаете, обед – пропускаете, ужин – овощной салат с растительным маслом, кусочек подсушенного хлеба. Перед сном – стакан кефира. Пить жидкость (лучше – минеральную или родниковую воду) в любом количестве.

Как, когда и кому лучше пить кефир

Проводить кефирные разгрузочные дни очень полезно летом, когда ослабевают естественные силы органов, связанных с пищеварением. Летом, как известно, больше кишечных заболеваний, в то время как зимой желудок и кишечник укрепляются. В жаркие дни тепло желудка, как говорили древние греки, рассеивается и расслабляется, а осенью набирает силу. Кефир прекрасно утоляет жажду и, опять же, по этой простой причине крайне необходим летом.

Когда же наступают холода и возникает опасность простудных заболеваний, кефир также весьма полезен. Обладая пробиотическими свойствами, он повышает защитные силы организма и помогает противостоять инфекции.

В какое время суток лучше пить кефир? Если вы утром пьете этот кисломолочный напиток, то из-за его хорошей усвояемости, низкой калорийности вам обеспечена продуктивная активность до обеда. Кроме того, выпитый за завтраком или перед ним кефир поможет двигательной активности кишечника, который опорожнится у вас именно утром, что позволит вам целый день чувствовать себя легко и непринужденно.

От запоров и от завалов в кишечнике прекрасно помогает кефир, выпитый накануне перед сном. В массе оздоравливающих диет и в диетах для похудения можно встретить этот спасительный стакан кефира на ночь.

Оказывается, даже темперамент влияет на пристрастие к кефиру, как утверждает восточная медицина. Меланхоликам, например, нельзя много пить кефира, а холерикам и сангвиникам он идет лишь на пользу. И все дело в том, что кефир, как и многие другие кисломолочные продукты, на Востоке относят к субстанции холодной и влажной. И чем выше кислотность напитка, тем выше его холодность и влажность. Поэтому он обладает свойством увлажнять, хорошо утолять жажду, нести высокую питательную ценность и, как не удивительно, повышать энергию и потенцию людей с горячей натурой, прежде всего у холериков, а также у сангвиников. Тем, у кого натура холодная, то есть флегматикам и меланхоликам, где у первых преобладает лимфа – холод и влажность, а у последних – холод и сухость, кефир и другие кисломолочные напитки восточные медики пить особенно не советовали бы. Они утверждают, что у флегматиков и меланхоликов кефир долго усваивается, создавая закупорки и сырые густые материи. А холерикам, у которых преобладает сафра – тепло и сухость, и сангвиникам, с преобладанием крови –

тепло и влажность, кефир показан и весьма полезен.

Кефир относится к категории ИНЬ. Он, таким образом, продукт сугубо женский, то есть принадлежащий женскому началу. К этой же категории относятся простокваша, йогурт и ряженка. Молоко тоже ИНЬ, но в меньшей степени. Китайцы издавна были мастера по лечению болезней и корректировали состояние человека при помощи правильно подобранного рациона. Они считали, что именно несоответствие в питании, а следовательно, и в организме ИНЬ – женского начала и ЯН – мужского ведет к различным заболеваниям и к нарушению обмена веществ. Женщина, к примеру, с переизбытком ЯН становится грубой и властной, но если она перейдет на ИНЬдиету и будет употреблять кефир, характер ее сгладится, как считают ученые Китая.

С кефиром всегда вкуснее!

Витаминный салат с кефиром

Для рецепта вам потребуются: *1 пучок салата, 6 шт. моркови, 6 шт. репок, 1 пучок редиски, 1 пучок лука-резанца, 2 ст. ложки белого винного уксуса, 200 г кефира, соль, перец по вкусу.*

Способ приготовления: репу натереть на терке, морковь нарезать тонкими ленточками. Порвать листья салата. Редис нарезать кружочками. Выложить овощи и салат в большую салатницу. Смешать кефир, уксус, мелко порезанный лук и приправы. Полить соусом салат. Подать немедленно.

Салат «Акропольский»

Для рецепта вам потребуются: *5 шт. зеленого сладкого перца, 2 ст. ложки зеленых оливок, 2–3 помидора, 2 ст. ложки кефира, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 / 2 ч. ложки соли.*

Способ приготовления: перец промыть, вырезать сердцевину, удалить семена, нарезать тонкими ломтиками. Из оливок удалить косточки. Помидоры мелко нарезать. Все смешать, слегка посолить, добавить лимонный сок и заправить кефиром.

Примечание. Овощной салат с кефирной заправкой за 10 минут.

Салат «Грибная горка»

Для рецепта вам потребуются: *3–4 шт. картофеля, 200 г маринованных шампиньонов, 1 яйцо, 1 луковица, 2 ст. ложки кефира, 1 ст. ложка горчицы, соль и молотый перец по вкусу .*

Способ приготовления: картофель промыть, отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Грибы промыть, нарезать тонкой соломкой. Яйцо порубить ножом. Лук очистить и мелко нарезать. Смешать кефир с горчицей, солью и перцем. Перемешать картофель, грибы, яйцо, лук и заправить салат соусом из кефира. Приготовленный салат выложить горкой в салатницу и посыпать сверху рубленой зеленью.

Салат «Утренний»

Для рецепта вам потребуются: *500 г капусты белокочанной или краснокочанной, 1 / 3 стакана кефира, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 / 3 ч. ложки молотого тмина, 1 / 4 ч. ложки молотого черного перца, 1 / 2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара.*

Способ приготовления: капусту промыть холодной водой и мелко нашинковать. Кефир смешать с лимонным соком, молотым тмином перцем, солью, сахаром и залить полученным соусом капусту, все перемешать и выложить в салатницу.

Салат «Зеленый холм»

Для рецепта вам потребуются: *2 ст. ложки творога, 3 ст.*

ложки кефира, 1 / 2 ч. ложки соли, 1 / 3 ч. ложки молотого черного перца, 1 большой пучок зеленого лука, 1 яйцо, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа.

Способ приготовления: творог смешать с кефиром, солью, перцем с помощью миксера. Зеленый лук и яйцо, сваренное вкрутую, порубить ножом и подмешать к кефирно-творожной массе. Выложить приготовленный салат горкой в салатницу и посыпать сверху зеленью укропа.

Салат «Елена»

Фруктовый салат из хурмы и яблок за 15 мин.

Для рецепта вам потребуются: *3 яблока, 2 хурмы, 3–4 грецких ореха, 2 ст. ложки кефира.*

Способ приготовления: яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину, мелко нарезать. Хурму также разрезать, удалить из нее косточки и порезать на мелкие кусочки. Ядра грецких орехов обжарить на раскаленной чистой сковороде, затем измельчить их. Смешать яблоки, хурму, орехи и заправить салат кефиром.

Суп холодный хлебный с кефиром

Для рецепта вам потребуются: *хлеб ржаной – 200 г, кефир – 1 л, лук репчатый – 250 г, огурцы соленые – 200 г, зелень петрушки по вкусу, соль.*

Способ приготовления: лук и соленые огурцы нарезать соломкой. Добавить тертый хлеб, измельченную зелень петрушки, соль. Все перемешать и залить кефиром.

Суп из кефира с укропом

Для рецепта вам потребуются: *огурец – 1, 5 шт., укроп – 1 пучок, кефир – 600 мл, молоко – 250 мл, сок 1 лимона, чеснок – 1 зубчик, лимон (ломтики) по вкусу, маслины по желанию.*

Способ приготовления: огурцы очистить от кожуры, разрезать вдоль и нарезать небольшими кусочками. Укроп промыть, стряхнуть и мелко нарубить. Тщательно смешать кефир с молоком. Добавить по вкусу перец, пряности и лимонный сок. Зубчик чеснока очистить, раздавить и добавить в суп. Холодный суп украсить по желанию ломтиками лимона и половинками маслин.

Суп из свежих помидоров с кефиром

Для рецепта вам потребуются: *помидоры – 5 шт., рис – 1 / 2 стакана, зелень укропа (рубленая) – 2 ст. ложки, майонез – 1 ст. ложка, вода – 1 л, кефир – 1 / 2 л, соль по вкусу.*

Способ приготовления: в кипящую воду положить перебранный и промытый рис, варить 4–5 мин, добавить измельченные помидоры, соль. Довести до кипения и снять с огня. В охлажденный суп влить кефир, добавить зелень укропа и майонез. Подавать в холодном виде.

Суп из сладкого перца с кефиром

Для рецепта вам потребуются: *кефир – 1 л, вода (кипяченая) – 0,5 л, красный перец (стручки) – 5 шт., помидоры – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 4 зубчика, укроп (рубленый) – 4 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, соль по вкусу.*

Способ приготовления: стручковый перец нарезать соломкой, добавить рубленый репчатый лук, толченый чеснок, нарезанные дольками помидоры, соль. Овощи залить смесью кефира и холодной кипяченой воды, посыпать укропом. При подаче положить сметану.

Суп из кефира с баклажанами или кабачками

Для рецепта вам потребуются: *кефир – 1 стакан, вода – 2 стакана, баклажаны или кабачки – 100 г, растительное масло – 1 ст. ложка яйцо – 1 шт., пшеничная мука – 1 / 2 ст. ложки, чеснок – 2 зубчика, петрушка (зелень) по вкусу, соль по вкусу.*

Способ приготовления: очищенные баклажаны или кабачки нарезать кружочками, обвалять в муке с солью и обжарить на растительном масле. Овощи залить взбитыми яйцами, запечь в духовке в течение 10–12 мин, охладить и нарезать соломкой. Кефир развести холодной кипяченой водой и к полученной смеси добавить рубленую зелень, чеснок, а также подготовленные баклажаны и кабачки.

Подавать суп в холодном виде.

Суп из кефира с капустой и огурцами

Для рецепта вам потребуются: *кефир – 0,5 л, огурцы – 400 г, белокочанная капуста – 300 г, репчатый лук – 100 г, сметана – 100 г, укроп – 20 г, черный молотый перец, соль по вкусу, вода – 1 л.*

Способ приготовления: в кипящую воду (1 л) положить нарезанные соломкой капусту, морковь, репчатый лук, соль, молотый перец, довести смесь до кипения и охладить. К овощам добавить нарезанные соломкой огурцы, кефир и посыпать укропом.

При подаче к столу положить сметану.

Суп из кефира с морковью и изюмом

Для рецепта вам потребуются: *изюм – 1 / 2 стакана, вода – 1 стакан, кефир – 2 стакана, морковь – 300 г.*

Способ приготовления: промытый изюм залить горячей водой, довести до кипения и охладить. В полученную смесь добавить кефир и тертую морковь.

Суп из яблок и кефира

Для рецепта вам потребуются: *кефир или простокваша – 6 стаканов, яблоки – 6 шт., сахар – 5 ст. ложек, гренки по вкусу.*

Способ приготовления: яблоки потереть, залить кефиром, добавить сахар, перемешать. В тарелку положить гренки и залить

их супом.

Окрошка «Ранняя»

Полезная окрошка на кефирной основе за 45 мин.

Для рецепта вам потребуются: *3–4 шт. молодого картофеля, 4–5 шт. редиса, 2 свежих огурца, 2 яйца, 1 небольшой пучок зеленого лука, 2–3 листа черемши, 100 г ветчины, 700 г кефира, 300 г кипяченой воды, 1 / 2 ч. ложки лимонной кислоты или 1 ст. ложка яблочного уксуса, соль по вкусу.*

Способ приготовления: картофель промыть, отварить в кожуре, очистить и мелко нарезать.

Редис порезать тонкими ломтиками. Огурцы нарезать на мелкие кусочки. Отварные яйца, черемшу и зеленый лук порубить ножом. Ветчину порезать небольшими кубиками. Кефир разбавить водой, добавить в него лимонную кислоту. Все продукты смешать, залить кефиром, посолить и посыпать измельченной зеленью.

Свекольник с кефиром

Для рецепта вам потребуются: *2 вареные свеклы, 2 отварные картофелины, 2–3 свежих огурца, пучок редиса, 100 г зеленого лука, пучок укропа, 2 яйца, соль, сахар по вкусу, 1 л кефира.*

Способ приготовления: картофель и яйца мелко нарезать кубиками, свеклу и редис натереть на крупной терке, огурцы, зеленый лук измельчить и все хорошо, но осторожно перемешать в миске, добавив соль и сахар по вкусу. В миску с овощной смесью вылить кефир и осторожно перемешать. В тарелку со свекольником положить измельченный укроп. Кефир можно заменить свекольным отваром. В этом случае в тарелку со свекольником положить половинку сваренного вкрутую яйца, укроп и кружок лимона.

Чернично-кефирный суп «Облачко»

Сладкий летний супчик на кефире за 20 мин.

Для рецепта вам потребуются: *1 стакан черники, 0,5 л кефира, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки творога, 1 ст. ложка молотых орехов.*

Способ приготовления: кефир смешать при помощи миксера с медом, творогом и сахаром. Ягоды черники перебрать, промыть холодной водой и подсушить в дуршлаге. Всыпать чернику в кастрюлю, залить ее кефирно-творожной смесью. Сверху посыпать суп молотыми орехами.

Сладкий суп «Фантазия»

Полезный суп на кефирно-творожной основе с черносливом за 15 мин. Подготовка сухофруктов 1 ч.

Для рецепта вам потребуются: *200 г чернослива без косточек, 2 яблока, 2 груши, 2 ст. ложки изюма, 2 грецких ореха, 1 ст.*

ложка жареного миндаля, 2 банана, 250 г творога, 2 ст. ложки сахара, 1 л кефира.

Способ приготовления: чернослив промыть, залить его кипяченой горячей водой и оставить до получения мягких плодов. Чернослив мелко нарезать, а воду, в которой он находился, процедить. Яблоки и груши разрезать пополам, удалить из них сердцевину и косточки и нарезать тонкими ломтиками. Изюм промыть и замочить в холодной воде на 1 час, затем откинуть на сито и дать стечь воде. Очищенные грецкие орехи и миндаль измельчить. Бананы очистить от кожуры, нарезать мелкими кусочками и растереть с творогом. Смешать в кастрюле или супнице чернослив, изюм, ломтики яблок и груш, творог с бананами, посыпать орехами, добавить сахар и залить все кефиром. Суп тщательно перемешать и подавать к столу охлажденным.

Куриные окорочка «Пикник»

Вкуснейшее куриное мясо в кефирно-майонезном маринаде. Мариновать 12–24 ч. Приготовление в духовке – 40 мин.

Для рецепта вам потребуются: *1 кг куриных окорочков, 1 / 2 стакана кефира, 1 / 2 стакана майонеза, 2 ч. ложки соли, 4–5 горошин душистого перца, 1 ч. ложка сахара, 1 / 2 ч. ложки лимонной кислоты.*

Способ приготовления: приготовить маринад, смешав кефир, майонез, лимонную кислоту, душистый перец, соль, сахар и гвоздику. Приготовленным маринадом залейте куриные окорочка на ночь или на сутки. После этого окорочка жарить на гриле или запекать в духовке до появления румяной корочки.

Свинина «по-тирольски»

Мариновать 60 мин.

Для рецепта вам потребуются: *1 кг свинины, 1 лук, 5 зубчиков чеснока, 1ст. ложка томатной пасты, 0,5 л кефира, 3 ст. ложки измельченной зелени укропа, кинзы и петрушки, 2 ст. ложки лимонного сока, 2–3 шт. лаврового листа, 1 / 2 ч. ложки молотого перца.*

Способ приготовления: в разогретом растительном масле обжарить мелко нарезанный лук и толченый чеснок, добавить томатную пасту, зелень, специи, кефир и лимонный сок и проварить все около 5 мин. Мясо нарезать небольшими кусочками и залить его приготовленным маринадом на 1 час. После этого обжарить кусочки мяса на жире.

Рыба, тушенная в кефире

Для рецепта вам потребуются: *рыба (любая), репчатый лук, морковь, кефир, соль, специи, масло растительное.*

Способ приготовления: рыбу помыть и почистить. В кастрюлю

положить слой порезанного репчатого лука, слой моркови. Сверху уложить куски рыбы. Все посолить, можно добавить специи, немного воды, растительного масла, залить рыбу кефиром. Тушить на слабом огне.

Картофель «Нежный»

Для рецепта вам потребуются: *1 кг картофеля, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 л кефира, 2 ч. ложки соли, 1 / 2 ч. ложки молотого перца.*

Способ приготовления: картофель промыть и отварить до полуготовности. Когда клубни остынут, очистить их и нарезать соломкой. В толстостенную кастрюлю влить растительное масло, положить картофель и залить его кефиром, смешанным с солью и перцем. Тушить картофель на медленном огне в течение 20 мин.

Цветная капуста «Слободка»

Цветная капуста в кефире – это оригинальное блюдо за 40 мин.

Для рецепта вам потребуются: *1 кг цветной капусты, 2 стакана кефира, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 яйца, 1 ст. ложка сыра, перец по вкусу.*

Способ приготовления: капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде. Форму смазать маслом, уложить в нее капусту, залить ее смесью из кефира, соли, молотых сухарей, перца и яиц. Сверху посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Кефир «Янтарный»

Полезный десерт для детей и взрослых за 10 мин.

Для рецепта вам потребуются: *3 персика с гладкой кожицей, 3 ст. ложки меда, 0,5 л кефира, 1ст. ложка миндаля.*

Способ приготовления: персики разрезать пополам, удалить из них косточки. Нарезать персики тонкими небольшими ломтиками и залить медом. Дать настояться персикам около часа, затем уложить в широкие бокалы и залить кефиром. Сверху посыпать молотым миндалем.

Напиток «Чудо-яблоко»

Кефирно-яблочный коктейль за 20 мин. Охлаждение 30 мин.

Для рецепта вам потребуются: *300 мл кефира, 5–6 яблок, 3 ст. ложки сахара, корица молотая по вкусу.*

Способ приготовления: взять яблоки, помыть их, снять кожуру и потереть на мелкой терке. Залить тертые яблоки кефиром и хорошенько взбить миксером. Добавить немного корицы и сахара и опять взбить. Разлить коктейль по бокалам, а их края украсить ломтиками яблок. Подавать к столу охлажденным.

Коктейль «Кефир малиновый»

Для рецепта вам потребуются: *20 г малинового сиропа, 180 г*

кефира, щепотка молотой корицы.

Способ приготовления: охлажденный кефир и малиновый сироп взбить, перелить в стакан и посыпать сверху молотой корицей. Подавать с соломинкой немедленно, так как ухудшается внешний вид напитка. Можно использовать и другие фруктовые сиропы. Кефир можно заменить простоквашей или йогуртом.

Коктейль «Кефир апельсиновый натуральный»

Для рецепта вам потребуются: *половина апельсина, 15 г сахарного сиропа, 165 г кефира, тертая апельсиновая цедра.*

Способ приготовления: готовить и подавать так же, как и предыдущий напиток, только вместо корицы посыпать тертой апельсиновой или лимонной цедрой.

Кефир медовый

Для рецепта вам потребуются: *20 г меда, 190 г кефира.*

Способ приготовления: охлажденный кефир с натуральным медом тщательно взбить и подавать в стакане с соломинкой.

Коктейль «Медовый»

Десертное блюдо за 15 мин. Охлаждение 2 ч.

Для рецепта вам потребуются: *300 мл кефира, 1 ст. ложка липового меда, 200 мл абрикосового сока, 30 г тертых орехов, 30 г тертого шоколада.*

Способ приготовления: взять указанное количество кефира, меда и абрикосового сока и взбить в миксере. Затем поставить смесь в холодильник на 2 часа. После того как смесь охладится, вынуть ее из холодильника и разлить по бокалам. Сверху коктейль посыпать тертыми орехами и шоколадом. Подавать к столу с кофейными ложечками.

Таратор

Для рецепта вам потребуются: *500 г кислого молока (сметаны, простокваши или кефира), 2 огурца, укроп и чеснок по вкусу, грецкие орехи, 2 ст. ложки подсолнечного масла.*

Способ приготовления: все компоненты смешать.

Морковно-кефирный напиток

Для рецепта вам потребуются: *морковь – 100 г, петрушка – 1 / 2 пучка, кефир – 100 г.*

Способ приготовления: морковь мелко нарезать, петрушку промыть, листочки оборвать. Морковь и петрушку при помощи миксера смешать со 100 г кефира. Можно подсолить и поперчить.

Желе из кефира

Для рецепта вам потребуются: *2 стакана кефира, 3 ст. ложки сахара, тертая цедра половины лимона, 1 ст. ложка желатина.*

Способ приготовления: дать желатину разбухнуть в холодной воде, затем нагреть на водяной бане, пока он не растворится. К кефиру добавить сахар, тертую цедру и теплый растворенный

желатин. Перемешать и разлить по формам.

Мусс из кефира

Для рецепта вам потребуются: *0,5 л кефира, 3 яйца, 150 г сахара, щепотка ванилина, 1 апельсин или лимон, 20 г желатина.*

Способ приготовления: желатин залить холодной водой. Желтки растереть с сахаром, добавить ванилин (или тертую цедру), смешать с кефиром. Отдельно взбить белки. Желатин растворить на водяной бане, соединить с кефиром, белками. Массу разлить в формочки или в стеклянные вазочки и дать застыть. Подавать с засахаренными ломтиками апельсина или лимона (фруктовым соусом, соком).

Кефир с пряностями

Для рецепта вам потребуются: *1 л кефира, 1 ч. ложка жгучего красного молотого перца чили, 1 ч. ложка красного молотого сладкого перца (паприки), 5–6 зубчиков чеснока (крупных), 2 ч. ложки сухого измельченного укропа, 1 ч. ложка соли крупного помола.*

Способ приготовления: чеснок пропустить через чесноковыжималку и тщательно растереть с солью, укропом и перцем до однородной массы. Затем залить кефиром и старательно перемешать, пока пряная масса не разойдется равномерно в кефире. Оставить стоять в открытой посуде (не в холодильнике) на 5–6 часов. Посуда должна быть не окисляющаяся (не подходит алюминиевая, стальная или медная). Лучше всего использовать керамику или стекло. В крайнем случае подойдет эмалированная посуда. Употреблять можно с хлебом, как острую закуску. А можно использовать как жидкую основу для своеобразной окрошки: мелко порубить соленый огурец, ветчину или колбасу и пару-тройку картофелин, зеленого лучка и залить все это нашим кефиром.

Джаджик

Для рецепта вам потребуются: *2 средних огурца, 1 / 2 пакета кефира,? ч. ложки соли, 1 / 2 головки чеснока.*

Способ приготовления: огурцы натереть, чеснок раздавить, положить в тарелку, добавить кефир и соль.

Коктейль «Мечта Робинзона»

Для рецепта вам потребуются: *томатный сок, кефир, соль, укроп.*

Способ приготовления: взять томатный сок. Если в коробке из киоска и уже соленый – значит, соль не пригодится. Разлить по стаканам так, чтобы чуть меньше 1/2 стакана оставалось пустым. Потом быстро влить туда кефир – доверху. И сверху посыпать мелко нарубленным укропом. Подавать быстро, пока кефир и сок не перемешались.

Кефир с персиками

Количество порций: 4.

Время приготовления: 30 мин + охлаждение.

Для рецепта вам потребуются: *кефир – 1 1 / 2 стакана, персики – 4 шт., мед – 4 ч. ложки.*

Способ приготовления: персики нарезать дольками, соединить с медом и уложить в бокалы. Полить персики кефиром, охладить. При подаче оформить десерт листиками мяты.

Кефир с ягодами и фруктами

Для рецепта вам потребуются: *кефир – 350 мл, малина – 50 г, яблоки – 100 г, мед – 15 г, сахар – 2 г.*

Способ приготовления: яблоки очистить от кожицы и, удалив семенную коробочку, нарезать кубиками. Затем добавить к ним мед, сахар и проварить 2–3 мин, после чего охладить и соединить с кефиром.

Коктейль из облепихи с кефиром

Для рецепта вам потребуются: *кефир – 1 стакан, облепиха – 200 г, мед или сахар – для подслащивания.*

Способ приготовления: ягоды облепихи (или сок) взбить в миксере, добавив сахар или мед. Отдельно взбить кефир. Все компоненты соединить, перемешать и разлить по бокалам, в которые предварительно положить кубики льда (по желанию в них можно заморозить ягоды клубники или смородины).

Коктейль из малины с кефиром

Для рецепта вам потребуются: *2 стакана простокваши или мацони (кислое молоко), 1 стакан малины, 2 ст. ложки сахарной пудры, кубик льда.*

Способ приготовления: смешать в шейкере или миксере кефир, малину, сахарную пудру, разлить по стаканам, добавить лед.

Примечание. Ягоды можно заменить малиновым соком или сиропом.

Абрикосы с кефиром

Для рецепта вам потребуются (на 4 порции): *4 больших спелых абрикоса (общим весом 300 г), кефир – 350 мл, мед – 20 г (4 ч. ложки), веточки свежей мяты для украшения.*

Способ приготовления: наколоть абрикосы со всех сторон и разложить по бокалам.

В каждый бокал положить 5 г (1 ч. ложку) меда и залить кефиром.

Накрыть и дать постоять ночь при комнатной температуре.

За час до подачи на стол десерт охладить. Украсить веточкой свежей мяты.

Примечание: Подавать с бисквитами или вафлями.

Вместо абрикосов можно использовать небольшие персики или нектарины, а вместо меда – кленовый сироп.

Крем из кефира

Для рецепта вам потребуется: *кефир – 1,5 л.*

Способ приготовления: кефир влить в посуду и поставить на сильный огонь. Когда жидкость выкипит, огонь нужно уменьшить и продолжать кипятить при непрерывном помешивании. Масса становится желтой, влага испаряется, и крем остается в виде желтых крупинок. Готовый крем можно есть с маслом, медом. Если крем готовится для выпечки, то в него надо добавить сметану или сливочное (топленое) масло, сахар, все поставить на огонь и хорошо перемешать. Получается густая однородная масса, которую можно использовать для начинки.

Банановый мусс

Десертное блюдо за 15 мин. Остывание 30 мин.

Для рецепта вам потребуются: *1 / 2 кг бананов, 2ст. ложки сгущенного молока, 2 ст. ложки кефира, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Способ приготовления: очищенные бананы нарезать небольшими кусочками, взбить их с помощью миксера. Продолжая взбивать, добавить к банановой массе сгущенное молоко, кефир и лимонный сок. Взбив все в густую пышную массу, разложить мусс в розетки и поставить их в холодильник на 30 мин.

Оладьи «Малоросские»

Картофельные оладьи за 45 мин.

Для рецепта вам потребуются: *500 г картофеля, 1 шт. репчатого лука, 2 яйца, 3 ст. ложки кефира, 2–3 ст. ложки муки, 1 / 2 ч. ложки соли.*

Способ приготовления: картофель очистить, натереть на мелкой терке. Лук мелко нарезать, смешать с картофелем, добавить яйца, муку, кефир и соль. Все хорошо вымесить и, выкладывая ложкой тесто небольшими порциями, жарить оладьи в кипящем масле с обеих сторон.

Соус на основе кефира «Грация»

Для рецепта вам потребуются: *1 стакан кефира, 1 / 2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара, 1 / 3 ч. ложки молотого черного перца, 1 ст. ложка горчицы, 1ст. ложка сметаны.*

Способ приготовления: миксером или венчиком взбить кефир с солью, сахаром, перцем, сметаной и горчицей.

Примечание. Соусом можно заправлять салаты и использовать при приготовлении горячих блюд из мяса и птицы.

Чесночный соус

Для рецепта вам потребуются: *5 зубчиков чеснока, 200 г*

сметаны, 100 г кефира, 1 / 2 ч. ложки соли.

Способ приготовления: через чесноковыжималку пропустить чеснок, добавить сметану, кефир, соль, все размешать. Дать настояться не меньше 1 ч. Соус должен быть достаточно соленым.

Примечание. Прекрасный соус к мясу, жареной птице, холодцу для тех, кто любит чеснок.